

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: PLANES DE MEJORAMIENTO</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

<b>ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO</b>	Educación física	<b>GRADO:</b>	NOVENO
<b>PERÍODO</b>	2	<b>AÑO:</b>	2024
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

#### DESEMPEÑOS:

Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.  
Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos saludables y calidad de vida.  
Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación.

#### ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

##### ACTIVIDADES:

1. Realiza un mapa mental o conceptual sobre la historia del baloncesto.
2. Escribe 10 reglas del baloncesto.
3. ¿Cuáles son las posiciones de los jugadores? Descríbelas.
4. ¿Cómo se valoran las canastas?
5. Explica ¿cuál es la capacidad física que más se necesita en el baloncesto, describe el por qué?
6. Realiza una caricatura relacionada con el baloncesto.
7. ¿Cuáles son las características físicas que preferiblemente debe tener un jugador de baloncesto?
8. Construye un calentamiento específico para la práctica de baloncesto.
9. Práctica en casa (cancha) los pases de baloncesto, lanzamiento y desplazamiento con el balón.

#### HISTORIA DEL BALONCESTO

El baloncesto nació como una solución a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de la YMCA (Young Men's Christian Association) de Springfield Massachusetts. En 1891 James Naismith, profesor de educación física en la escuela, ideó el baloncesto como juego de pelota basado en trece reglas. El juego se extendió por Estados Unidos, Canadá y el resto del mundo, experimentando algunas modificaciones durante el curso del tiempo. Muchas de las reglas iniciales se mantienen hasta la actualidad, aunque algunos aspectos del juego tuvieron que modificarse para responder a desarrollos en la técnica de los jugadores y aspectos no previstos en el desarrollo del juego, normalmente como consecuencia de la manipulación de las reglas por parte de los entrenadores y jugadores para inclinar los partidos.

[James Naismith](#), inventor del baloncesto, con un balón y una canasta.

En 1891, James Naismith intentaba idear un deporte que sus alumnos pudieran practicar bajo techo, pues los duros inviernos en Nueva Inglaterra dificultaban la realización de ejercicio al aire libre. Las actividades de educación física que se practicaban en la época se basaban en los métodos alemanes, monótonos y poco indicados para un grupo de jóvenes llenos de energía. Naismith se inclinaba por un juego de pelota, para motivar mejor a sus alumnos, pero los deportes populares por entonces se caracterizaban

predominantemente por el uso de la fuerza o el contacto físico y eran inadecuados para practicarlos en un gimnasio. Aunque a veces se mencionan los antiguos juegos de pelota *pok-ta-pok* y *tlachtli* —de origen Maya y Aztecas respectivamente— como antecedentes del baloncesto moderno, según su inventor la idea de utilizar los tiros a una canasta como objetivo del juego provino de un antiguo juego de su infancia denominado *duck on a rock* —o 'patosobre una roca'— que consistía en alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith encargó cajas de unos 50 cm<sup>2</sup> para utilizar como blanco, pero el bedel del colegio solo logró conseguirle unas cestas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una determinada altura.<sup>8</sup>

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por nueve jugadores cada uno. Pronto el número de jugadores se redujo a siete, y, en 1896, al actual de cinco jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. La introducción del tablero, a comienzos del siglo XX, dio lugar a la jugada llamada rebote, que ha pasado a ser fundamental en el juego. Las cestas de melocotones dieron paso a aros metálicos con una red sin agujeros hasta evolucionar a la malla actual.

La profesionalización del baloncesto no se completó verdaderamente hasta 1990. En 1989, la FIBA cesó de excluir a los profesionales de sus torneos y en 1992 los jugadores profesionales pudieron jugar por primera vez en los Juegos Olímpicos. Esto no fue óbice para el desarrollo del deporte amateur, y se estima que en 2012 veintiséis millones de personas practicaban el baloncesto en los Estados Unidos, entre ellos quince millones de manera esporádica. Sobre la misma época, el número de jugadores en todo el mundo se cifra en unos cien millones federados y más de 450 millones de jugadores recreacionales.

## POSICIONES

Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

- **Base:** También llamado *playmaker* ("creador de juego", "armador"). Normalmente el jugador más bajo del equipo es el base que significa que sube el balón y debe tener buen manejo del balón, también tiene que tener buen manejo para el pase. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego ofensivo de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos anotados, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como **1** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **Escolta:** Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como **2** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **Alero:** Es generalmente de una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como **3** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **Ala-Pívot:** Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Obtiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en

tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como **4** en la terminología empleada por los entrenadores.

- **Pívot:** Suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como **5** en la terminología empleada por los entrenadores.

## REGLAMENTO

- Fin del tiempo reglamentario marcado en el cronómetro y con la luz roja del tablero
- Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de la FIBA y son revisadas cada dos años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a las de los partidos masculinos.
- Transcurso del partido
- Un partido de baloncesto se divide en cuatro periodos de tiempo o cuartos de diez minutos, según las reglas de la FIBA, doce minutos en la NBA. Los partidos de los campeonatos de la NCAA constan de dos tiempos de veinte minutos. A medio tiempo, se realiza una pausa de quince minutos y los equipos cambian de canasta.

Cada equipo está formado por doce jugadores como máximo. Cinco de ellos juegan, y los otros son los suplentes. El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego. Al comenzar el partido, un jugador de cada equipo se ubica dentro del círculo central, cada uno a un lado de la línea que divide el campo de juego en dos mitades. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

El cronómetro se para cada vez que el árbitro toca el silbato, en caso de falta o salida del balón, por ejemplo, por lo que la duración real del partido puede exceder ampliamente el tiempo de juego reglamentario. No hay tiempo extra como en el fútbol. Las canastas encestadas después de la señal de final de tiempo se cuentan si el tiro fue iniciado durante el tiempo reglamentario («Canasta sobre la bocina»). El equipo con más puntos al final del partido es el ganador. En caso de empate, se juegan cinco minutos de prórroga; si al acabar está el marcador aún está igualado, se inicia otra prórroga hasta que se rompa el empate. Los partidos de ida y vuelta constituyen una excepción: en ellos puede haber empate en uno de los partidos, puesto que el vencedor se decide por el resultado combinado de ambos.

### Lanzamiento de 3 Puntos

El objetivo del baloncesto es marcar más puntos que el equipo contrincante, encestando el balón en el cesto contrario e impidiendo a los jugadores contrincantes encestar en la propia.

Se llama canasta cuando el balón entra en el cesto del contrincante y se puntúan de la siguiente manera:

- Una canasta lanzada desde el tiro libre vale 1 punto.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 2 puntos vale 2 puntos.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 3 puntos vale 3 puntos (a 6,75 m del centro del aro, o 7,24 en la NBA)

- Si el balón toca el aro tras un último tiro libre, y después un jugador, sea atacante o defensor, toca el balón antes de que entre en la canasta, la canasta será en este caso de 2 puntos.
- La puntuación se lleva mediante dos sistemas: el primero es el acta oficial del partido donde el anotador marca todas las canastas y puntos por jugador; el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando.



## BIBLIOGRAFIA

[Conoce la diferencia entre deporte y juego](#)

[Cuentanos Honduras](#)

<https://honduras.cuentanos.org> › articles

[National Institutes of Health \(NIH\) \(.gov\)](#)

<https://www.nhlbi.nih.gov> › salud › corazón › activida...

## METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Se dará al estudiante una asesoría sobre la ejecución del plan de mejoramiento, resolviendo dudas pertinentes al mismo.

Se hará socialización y sustentación de las actividades realizadas.

**OBSERVACIONES:** Es importante realizar el trabajo de forma personal, consiente de la responsabilidad y compromiso.

Si en el momento de la elaboración se presentan inquietudes, puedes acudir a la docente, de forma presencial o por correo. paolamejia@iehectorabadgomez.edu.co

Se debe realizar en hojas de block, letra clara, a mano y sin tachones.

**FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO**

Septiembre 6 de 2024

**FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN**

Septiembre 6 de 2024

**NOMBRE DEL EDUCADOR(A)**

PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON

**FIRMA DEL EDUCADOR(A)**

PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON

**FIRMA DEL ESTUDIANTE**

**FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA**

